نمونه رژیم فستینگ رایگان

+دانلود pdf برنامه رژیم غذایی فستینگ



یک نمونه رژیم فستینگ برای یک خانم 35 ساله با قد 156 و وزن 62 تنظیم شده است. ایشان فعالیت روزانه متوسط دارند و شاغل هستند و عموما پیاده روی تا محل کار و بالعکس را دارند. ایشان درخواست برنامه غذایی رژیم فستینگ برای لاغری را از طریق صفحه رژیم سلامتی من در تاریخ 10 مهر ۱۴۰۲ ثبت کرده اند.

پس از ثبت رژیم توسط این کاربر گرامی کارشناس تیم سلامتی من با ایشان تماس گرفته و اطلاعات دقیق ایشان از جمله سوابق بیماری، سوابق مصرف دارو، حساسیت غذایی، میزان فعالیت بدنی، قد، وزن و یاد آمد غذایی را دریافت و ثبت کرده اند.

در این مرحله کارشناسان تیم سلامتی با راهنمایی شما در مورد ابعاد مختلف رژیم فستینگ و هر رژیم دریافتی و نحوه انجام رژیم شما را در راهنمایی می کنند. و با توجه به اطلاعات شخصی و بیماری و وضعیت فعلی مراجعه کنند رژیم کاملا شخصی و تخصصی ایشان طراحی می شود.

برنامه رژیم غذایی فستینگ ایشان توسط متخصص تغذیه تیم سلامتی من طی 24 ساعت به صورت کاملا شخصی سازی شده تنظیم و از طریق پیامک و اپلیکیشن سلامتی من به ایشان ارسال و طی تماس تلفنی مجدد، برنامه رژیم فستینگ تنظبم شده آموزش و نحوه رعایت رژیم برای ایشان توضیح داده شد. نمونه رژیم فستینگ ایشان به شرح زیر است.در ادامه نحوه رعایت رژیم فستینگ و روند کاهش وزن مراجعه کننده طی یکماه گذشته به صورت نمودار شرح داده خواهد شد.

دریافت رژیم فستینگ سلامتی من

توجه داشته باشید نمونه رژیم فستینگ رایگانی که در این صفحه ارائه شده است تنها جهت آشنایی شما با روند رژیم فستینگ است و برای مراجعه کننده دیگری طراحی و تنظیم شده است و نمی تواند به عنوان توصیه عمومی استفاده شود. شما می توانید با رفتن به صفحه رژیم سلامتی من رژیم بر اساس اطلاعات و مشخصات شخصی خودتان را دریافت کنید.

برنامه غذایی رژیم فستینگ رایگان

نمونه صبحانه رژیم فستینگ

سلامتی من

نمونه رژیم فستینگ	صبحانه
صبحانه روز آزاد	۱ قوطی کبریت پنیر سفید/ ۲ عدد مغز گردو / ۱ لیوان شیر ۱٪ چربی/ ۱عدد نان لواش
صبحانه روز آزاد 2	۱ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ قاشق چای خوری روغن زیتون / ۱ متوسط گوجه فرنگی (خام) ۱ عدد نان لواش
صبحانه روز آزاد 3	۱ قوطی کبریت پنیر سفید / ۲ عدد مغز گردو / ۱ متوسط گوجه فرنگی (خام) ۱ عدد متوسط خیار / ۱ عدد نان لواش

www.salamatiman.ir

نمونه میان وعده رژیم فستینگ

سلامتی من

نمونه رژیم فستینگ	میان وعده
میان وعده آزاد 1	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۲ عدد آلو قرمز
فست ساعت 12	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام)
میان وعده آزاد 2	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۱ قاچ هندوانه
میان وعده آزاد 3	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۱ لیوان انگور
میان وعده آزاد 4	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۱ عدد متوسط هلو
میان وعده آزاد 5	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۲ قاچ طالبی
میان وعده آزاد 6	۱ عدد متوسط سیب زرد / ۱ عدد هویج متوسط (خام) / ۱ عدد متوسط شلیل

www.salamatiman.ir

نمونه ناهار رژیم فستینگ

سلامتی من

نمونه رژیم فستینگ	ناهار
خورشتی (روز آزاد)	۵ قاشق غذاخوری خورشت قورمه سبزی / ۱ لیوان سالاد شیرازی / ۱ بشقاب برنج
فست ساعت ۱۴	۳ لیوان سالاد فصل / ۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ قوطی کبریت پنیر سفید ۱ قاشق غذاخوری سبوس برنج
تیلیتی (روز آزاد)	۲ لیوان اشکنه / ۱/۵ عدد نان لواش / ۱ بشقاب سبزی خوردن / ۱ عدد تربچه متوسط (خام)
ماکارونی (روز آزاد)	متوسط / ۲ لیوان سالاد فصل
پلو مخلوط (روز آزاد)	۱ بشقاب پلو مخلوط / ۲ کف دست ته دیگ نان / ۱ متوسط تخم مرغ (پخته) ۱ لیوان سالاد شیرازی

www.salamatiman.ir

نمونه عصرانه رژیم فستینگ

سلامتی من

نمونه رژیم فستینگ	عصرانه
عصرانه روز آزاد 1	۴ قاشق غذاخوری آجیل مغز (بدون نمک)
فست ساعت 16	۱ برش نان جو سیاه سبوس دار / ۱ قوطی کبریت پنیر سفید / ۱ عدد مغز گردو ۱ عدد گوجه فرنگی کوچک (خام) / ۰/۵ عدد متوسط خیار
عصرانه روز آزاد 2	۴ پیمانه ذرت بو داده (پاپ کورن)
عصرانه روز آزاد 3	۱ لیوان اسموتی
فست ساعت 16	۱ اسلایس(تکه) نان تست جو دوسر / ۱ قاشق چای خوری کره بادام زمینی نرم ۰/۵ عدد سیب زرد متوسط
فست ساعت 18	۰/۵ لیوان شیر ۱٪ چربی / ۰/۲۵ پیمانه جو دوسر خشک (معمولی و پرک) ۰/۵ عدد موز کوچک / ۱ عدد خرما / ۱ عدد مغز گردو

www.salamatiman.ir

نمونه شام رژیم فستینگ

سلامتی من

نمونه رژیم فستینگ	شام
شام روز آزاد ۱	۲ برش مثلثی کوکو تره / ۱ عدد نان لواش / ۱ لیوان سالاد فصل
شام روز آزاد ۲	۱ املت بزرگ / ۱ عدد نان لواش / ۱ لیوان سالاد فصل
شام روز آزاد ۳	۱ عدد سیب زمینی بزرگ (آبپز) / ۲ عدد تخم مرغ آبپز / ۱ گوجه فرنگی متوسط (خام) ۱ عدد متوسط خیار
فست ساعت ۲۰	۲ لیوان آش رشته

www.salamatiman.ir

توضیحات نمونه رژیم فستینگ رایگان

گوجه و خیار همراه صبحانه: میتوانید به جای گوجه و خیار از سبزیجات دلخواه خود، مانند سبزی مخلوط، هویج، شلغم، تربچه و انواع سالاد استفاده کنید. سبزیجات را به صورت خام و تازه میل کنید و از ترشی ها و سبزیجات کنسروی استفاده نکنید.

خورشت قورمه سبزی: میتوانید هر نوع خورشت دیگری، مثل قیمه، فسنجان، کرفس و هر نوع خورشت محلی دیگری میل کنید. خورشت در رژیم شما 5 قاشق نوشته شده که میتوانید در صورت تمایل کمتر یا بیشتر میل نمایید.

1 بشقاب: انواع برنج در رژیم شما 1 بشقاب است، قاشق هایتان را نشمرید و فقط یک بشقاب، هر قدر که تمایل دارید، برنج برای خود بکشید. بشقاب دوم به هیچ عنوان مجاز نیست!

پلوی مخلوط: منظور انواع غذاهایی است که از مخلوط برنج با سبزیجات و غلات درست میکنیم. مثل استانبولی پلو، عدس پلو، ماش پلو، سبزی پلو، دمی گوجه و....

اسموتی: مخلوط میوه های دلخواه همراه آب، شیر یا یخ در مخلوط کن. دقت کنید که اسموتی هیچ دور ریزی ندارد و بافت صافی مثل آب میوه ندارد.

کوکو تره: به جای کوکوی تره هر نوع کوکویی میتوانید استفاده کنید فقط دقت کنید که بهتر است کوکو ها کم روغن و بر پایه ی سبزیجات باشند. مثل کوکوی تره، کوکوی پیازچه، کوکوسبزی، کوکوی عدس یا لوبیا و...

املت بزرگ: یک پرس املت، به جای املت میتوانید میرزا قاسمی یا کشک بادمجان (ترجیحا کم روغن) میل کنید.

رژیم زمان های فستینگ:

ساعت 12: فست خود را با مصرف میوه و سبزی بشکنید.

ساعت 14: به مقدار دلخواه سالاد فصل بدون سس، که در آن میتوانید از سیزیجات دلخواه خود، مثل کاهو، کلم، هویج، شلغم و حتی چغندر، خیار و گوجه و انواع چاشنی ها استفاده کنید. میتوانید همراه سینه ی مرغ یا تخم مرغ و پنیر میل کنید. چاشنی ها مثل آب لیمو و آب غوره، نمک و فلفل و سبزی های خشک کاملا آزاد است.

ساعت 16: میتوانید به جای نان تست سیاه سبوس دار، یک سوم نان لواش میل کنید.

ساعت 18: میتوانید این دو را با هم عوض کنید. ضمنا فست ساعت 18: یک پیاله اوتمیل، میتوانید دستور تهیه اوتمیل میوه را از اینترنت نگاه کنید. میتوانید در صورت تمایل 1 قاشق چایخوری عسل

برای شیرینی بیشتر به اوتمیل اضافه کنید. همچنین اضافه کردن دانه چیا هم خواص خوبی به اوتمیل میبخشد.

ساعت 20: میتوانید هر نوع غذای حبوباتی، مثل آش کم چرب، لوبیا، عدسی، سالاد نخود یا سالاد کینوا میل کنید.

در ساعات فست مصرف دمنوش و نوشیدنی های صفر کالری آزاد است.

مواد غذایی ممنوع:

مواد غذایی شیرین مانند : شربت، عسل، مربا، شکر، قند، شیره ی انگور و شیره ی خرما، نوشابه، آبمیوه (چه طبیعی باشد و چه صنعتی)،

چربی های اضافه رژیم مانند: کره، خامه، مایونز، پنیر پیتزا، سرشیر، ته دیگ

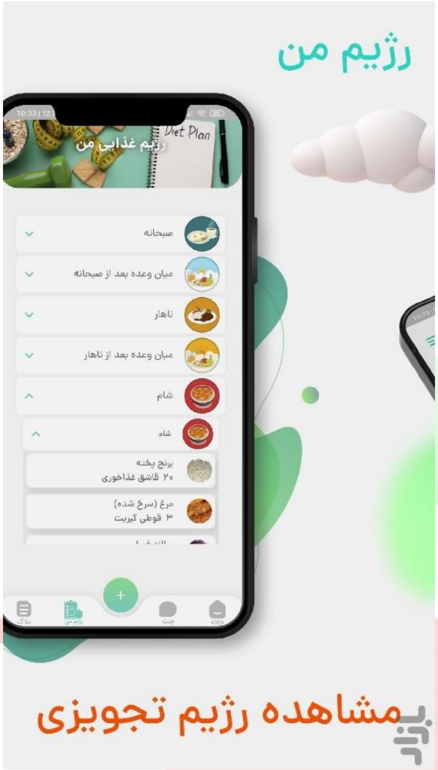
انواع تنقلات: چیپس، پفک، انواع بستنی، کیک ها، انواع بیسکوییت (به جز بیسکوییت ساقه طلایی)، شکلات ها، آجیل های فراوری شده و روکش دار، تخمه

انواع غذاهای فراوری شده: سوسیس و کالباس، فست فود ها، کنسرو ها

رژیم فستینگ را همین حالا با سلامتی من شروع کنید

روند پیگیری رژیم فستینگ مراجعه کننده در سلامتی من

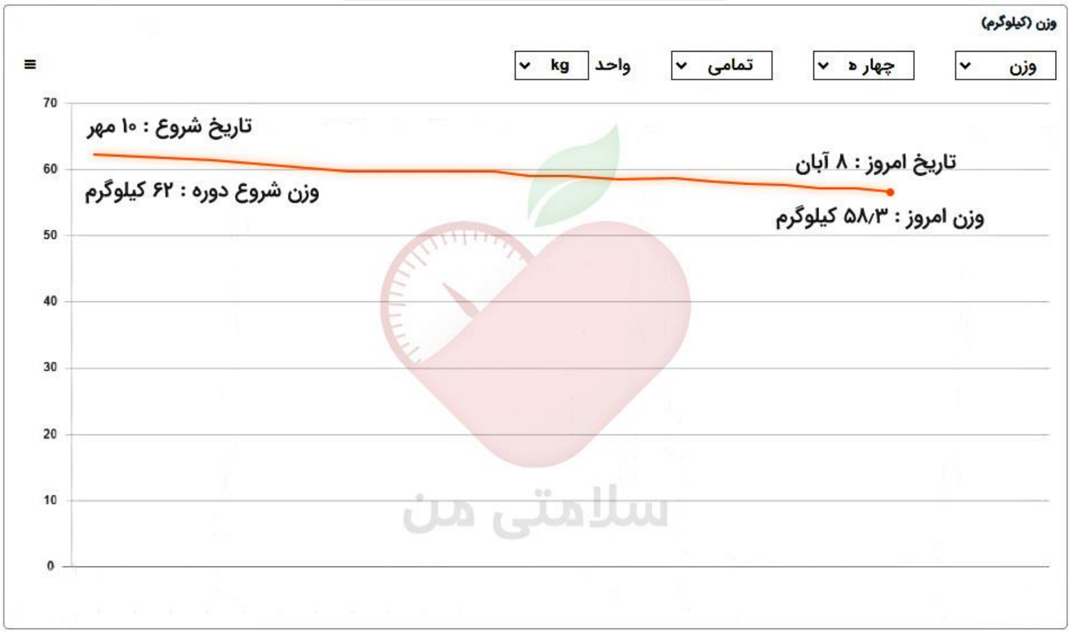
در رژیم فستینگ سلامتی من پس از تماس تلفنی و دریافت اطلاعات کامل مراجعه کننده، رژیم کاربر به صورت کاملا تخصصی و شخصی طراحی و تنظیم می شود، کاربر می تواند رژیم خود را از طریق پیامک و همچنین اپلیکیشن سلامتی من مشاهده کند. در مورد این مراجعه کننده که نمونه رژیمشان را مشاهده کردید. پس از بررسی شرایط نمونه رژیم فستینگ ایشان مطابق جداول فوق به ایشان ارائه شد. کارشناسان ما همواره پیگیر وضعیت مراجعه کننده بوده و توصیه های لازم را به صورت دوره ای به مراجعه کنندگان ارائه می کنند.



تصویر فوق بخش رژیم من اپلیکیشن سلامتی من است شما می توانید رژیم دریافتی خودتان از سلامتی من را در این بخش مشاهده و مطابق آن رژیم روزانه خود را وارد اپلیکیشن کنید.

نتیجه رژیم فستینگ

کاربر طی یکماه گذشته از رژیم فستینگ دریافتی خود با پیگیری کارشناس سلامتی من رژیم را طبق برنامه به خوبی را رعایت کرده است. در زیر نمودار کاهش وزن موفق این مراجعه کننده را مشاهده می کنید.



همونطور که مشاهده می کنید کاربر توانسته در یکماه گذشته از رژیم 3.7 کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد و با مشورت مجدد با کارشناس سلامتی من و با تغییرات در رژیم وارد ماه دوم شده است.

کالری شمار رایگان سلامتی من



با اپلیکیشن سلامتی من متعهد بودن به رژیم آسان تره! سلامتی من همراته تا راحتر رژیم بگیری و به وزن دلخواهت برسی.

با سلامتی من هر چیزی که برای رسیدن به وزن ایده ال نیاز داری محیاست هم میتونی خودت رژیم بگیری و هم میتونی از سلامتی من رژیم بگیری و کارشناس شخصی داشته باشی تا به رژیمت نظارت کنه در سلامتی من برای کنترل وزنت هیچ بهانه ای نداری.

چه چیزی اپلیکیشن سلامتی من را از دیگر اپلیکیشن ها متمایز می کند؟

· کلیه امکانات موجود در اپلیکیشن رایگان است (به غیر از رژیمی که از طریق سایت دریافت می کنید) و شما می توانید به صورت رایگان برای خود هدف وزنی انتخاب کنید.

· ثبت اطلاعات بیومتریک شامل قد، وزن، قند خون، چربی خون، میزان خواب، انسولین دریافتی و ....

· می توانید به صورت روزانه برای خودتان یادداشت شخصی ایجاد کنید.

. می توانید کارنامه ای از عملکرد تغذیه ای خودتان شامل میزان درشت مغذی های دریافتی، ریز مغذی های دریافتی را به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه مشاهده کنید.

· می توانید غذا و دستور پخت شخصیتان را در اپلیکیشن وارد کنید.

· میتوانید رژیم دریافیتان را در بخش رژیم من مشاهده کنید و مطابق آن رژیم غذایتان را رعایت کنید.

· سلامتی من اولین وب سایت تخصصی کوچینگ تغذیه در ایران است. شما در صورت دریافت رژیم از سلامتی من، کارشناس سلامتی من روز به روز پیگیر تغذیه شماست و توصیه های لازم را برای شما ارائه میده تا مسیر سخت کنترل وزنو براتون آسون کنه

سلامتی من چه امکاناتی داره؟

کالری شماری:

کالری دریافتی از مواد غذایی که در طول روز در هر وعده مصـرف می کنید به صـورت وعده به وعده و کلی برای شـما محاسـبه میشـه همچنین کالری که از فعالیت های روزانه می سـوزانید نیز در کالری کل محاسبه میشه

بیومتریک:

شـما به صـورت روزانه می توانید اطلاعات بیومتریک خودتان شـامل قد، وزن، قند خون، فشـار خون، میزان خواب، انسولین دریافتی را وارد کنید.

یادداشت روزانه:

شما یک دفترچه یادداشت روزانه در اختیار دارید در این دفترچه می توانید یادداشت ها و وقایع روزانه مربوط به رژیم یا وقایع شخصی را ثبت کنید.

قدم شمار و آب شمار:

با قدم شـمار اپلیکیشـن سلامتی من می توانید قدم های برداشته شـده ی روزانه را ثبت کنید همچنین میزان آب مصرفی روزانه را بر حسب لیوان ثبت کنید.

کارنامه:

در بخش کارنامه می توانید عملکرد غذایی خود از نظر دریافت ریز مغذی و درشـت مغذی ها مشـاهده کنید و عملکرد تغذیه ای خود را ارزیابی کنید این به شـــما کمک می کند روند تغذیه یتان را بهبود ببخشید.

فعالیت :

در این بخش می توانید از لیســـت حدود 900 نوع فعالیت ورزشـــی و بدنی فعالیت مورد نظرتان را انتخاب و ثبت کنید فعالیت هایی چون پیاده روی، رقص، شستن ظرف، شستن خودرو و...

رژیم من:

در این قسمت رژیم دریافتی شما از سلامتی من به صورت وعده به وعده به شما نمایش داده می شود. با استفاده از رژیم من شما به رژیم روزانه خود را مشاهده و وعده های غذایی خود را بر اساس آن رعایت کنید این کار باعث پایبندی شما به رژیم خواهد شد.

دستور پخت و غذای شخصی:

شما می توانید دستور پخت شخصی و تجاری را به لیست غذای شخصیتان اضافه کنید.

ما همواره در سلامتی من تلاش می کنیم اطلاعات را از منابع معتبر بروزرسانی کنیم و پذیرای پیشنهادات و انتقادات شما هستیم لطفا در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و انتقادات با شماره ۱۰۸۶-۲۸۴۲-۰۲۱ در ساعت اداری و ایمیل info(at)salamatiman.com در ارتباط باشید.

www.salamatiman.ir